

## THE FORMATION OF STUDENT'S KNOWLEDGE ABOUT BALANCED DIET

Vchorashnia I.O., Demidenkova H.H.

*ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*

*Медичний коледж*

Принцип раціонального харчування студентської молоді - одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

Мета даної роботи провести аналіз залежності здоров'я студентської молоді від харчування.

Нами було здійснено аналіз вітчизняної літератури та анкетування 100 студентів фармацевтичного та 100 студентів медичного відділення з проблеми харчування. В Україні багато науковців досліджують проблему здорового харчування це: Гойчук А., Власов В., Денисенко Л., Смірнова І., та інші. Матеріали досліджень показують, що у більшості молоді порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів.

Результати наших анкетувань показали, що неприпустимо низьким є рівень освіти молоді з питань здорового, раціонального харчування. Більша частина студентів харчуються вкрай нерегулярно, перекушуючи на ходу 1-2 рази на день. Також встановлено, що майже 45 % студентів не снідають, понад 30 % харчуються лише двічі на добу і рідко вживають гарячі страви. Щоденно споживають овочі лише 21%, а свіжі фрукти - 25 % опитаних студентів. Часто найбільша кількість їжі споживається перед сном. Майже 50% студентів харчуються продуктами, які є висококалорійними (цукерки, тістечка, печиво).

Таким чином, аналізуючи проведену роботу ми зробили висновок, що необхідним є пропагування серед молоді сучасних науково обґрунтованих дієтологічних рекомендацій, що відповідають поняттям раціонального харчування, сприяють налагодженню здорового раціонального харчування і знижують ризик виникнення аліментарно зумовлених захворювань.